



هذا العام لعثان ارب This is a fan base العربية العربية production, not for sale or ويهين في الأسام Ebay Please delete this لتوفير الشر الاربية م after reading it, and but the original licensed release as it hits the ar



لحق ، قم ١٩٧٧ ١٩٩٧ حمد حقيق الطبه والنف باللغة العربية محفوظة











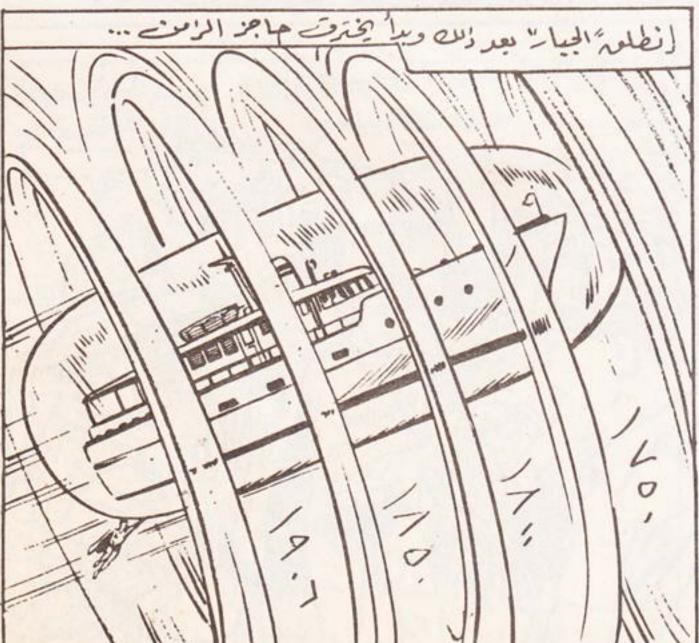




























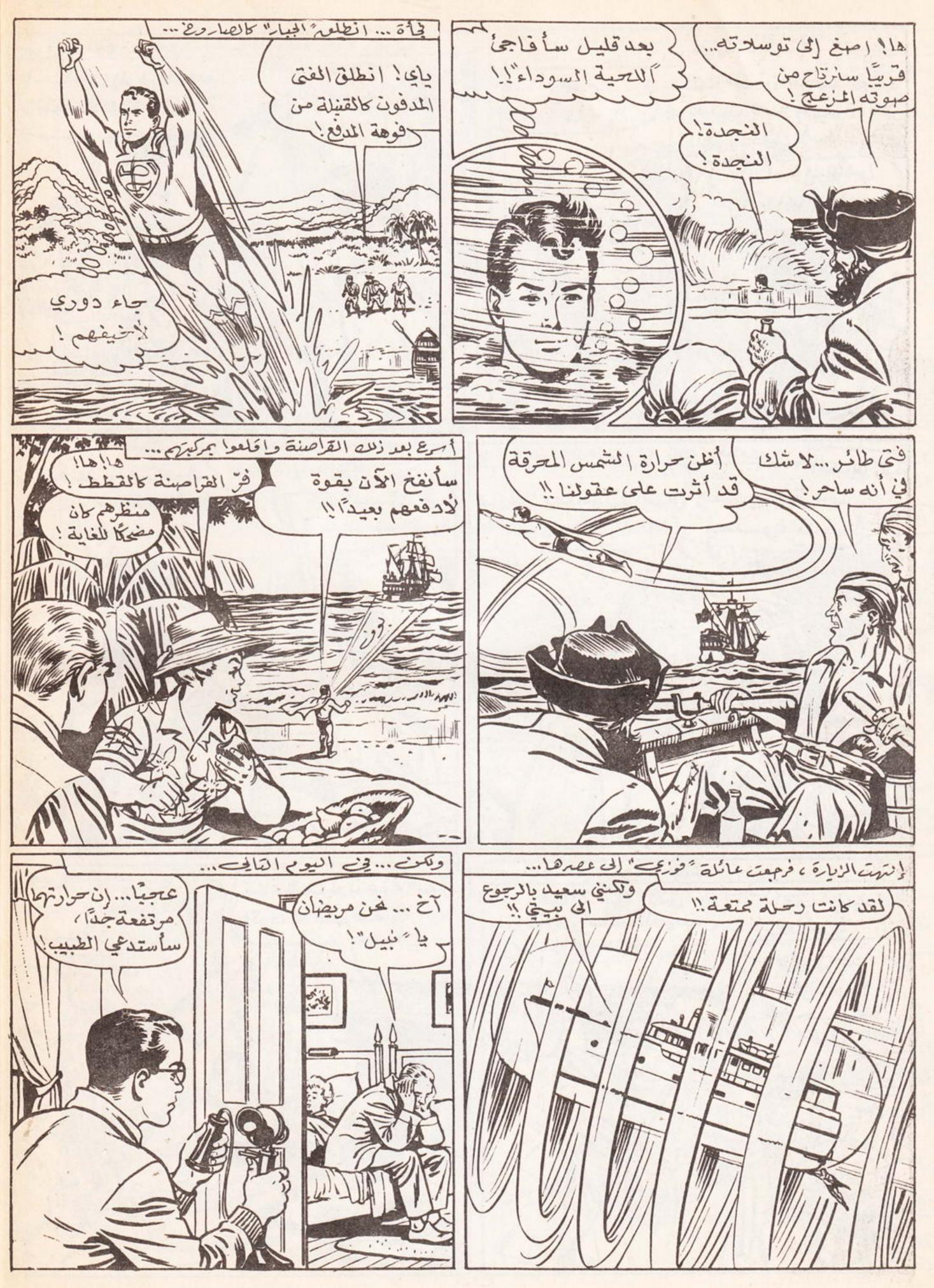


















































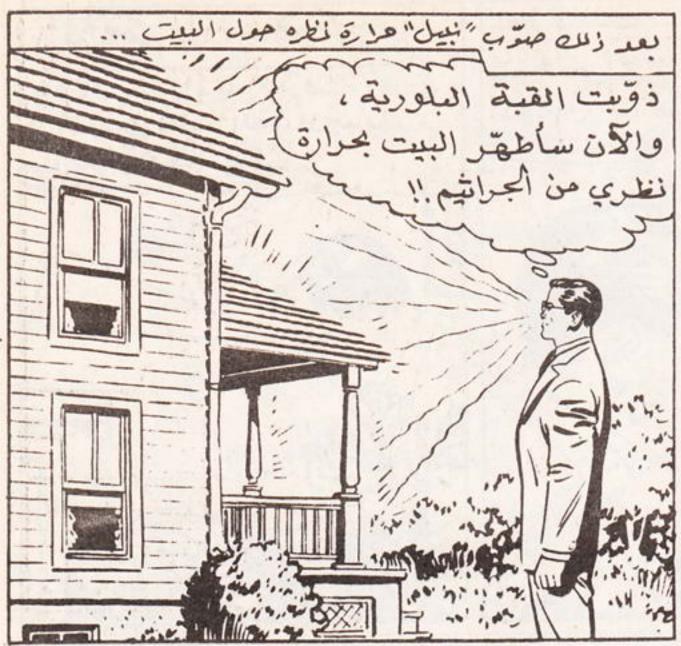










































وهكذا أتم ألجبار" أعظم الأعمال التي قام برا... إنه



كثيرًا ماكان ليجاً " نديم" إلى مجموعة تذكارات "سوبومان " بعد مهذا للهو بها بعد قضاء يوم في الكوكب"...











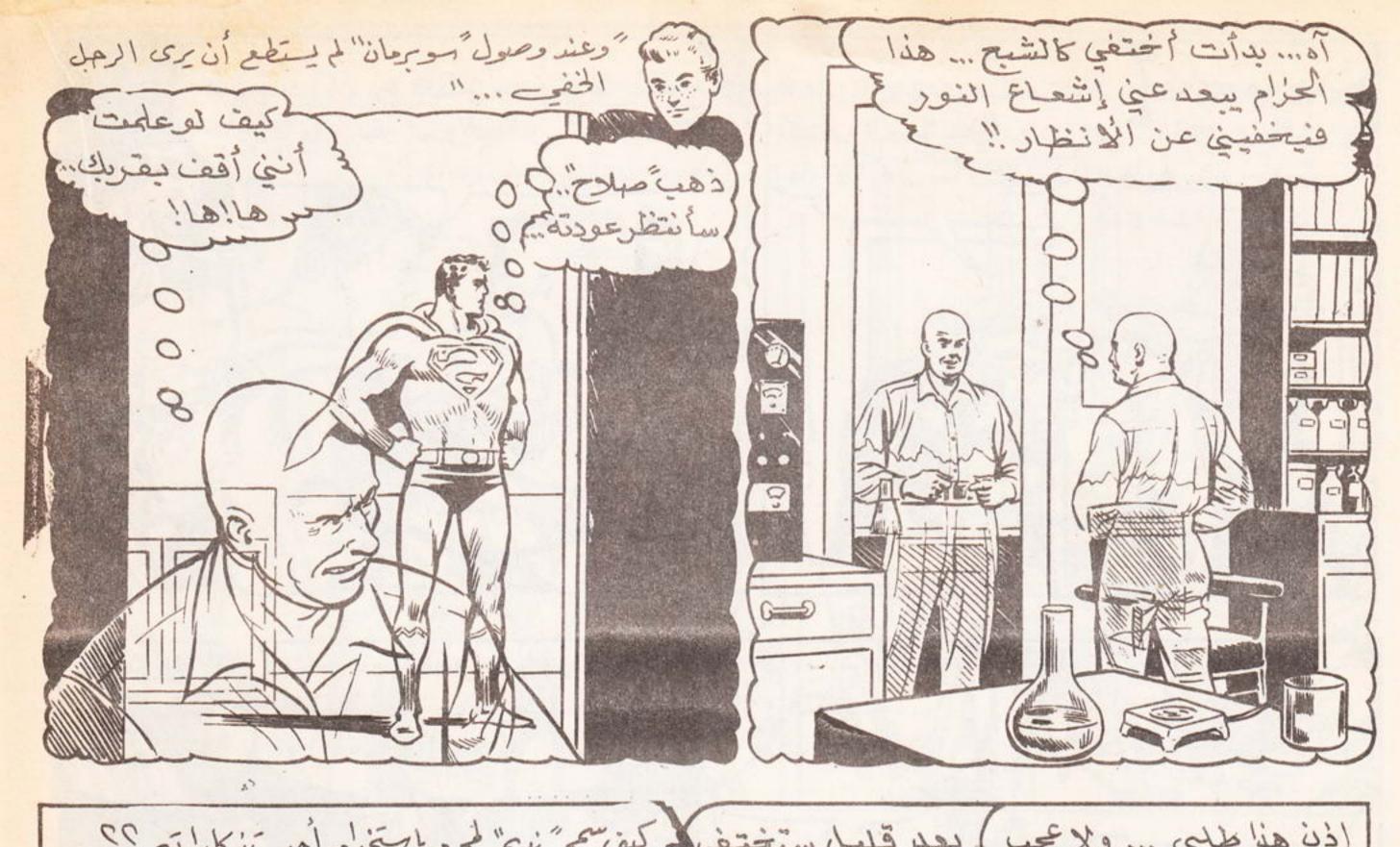








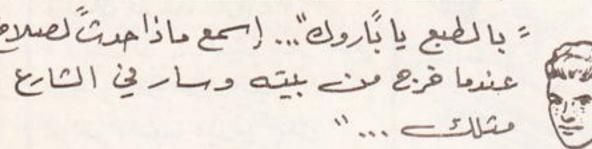














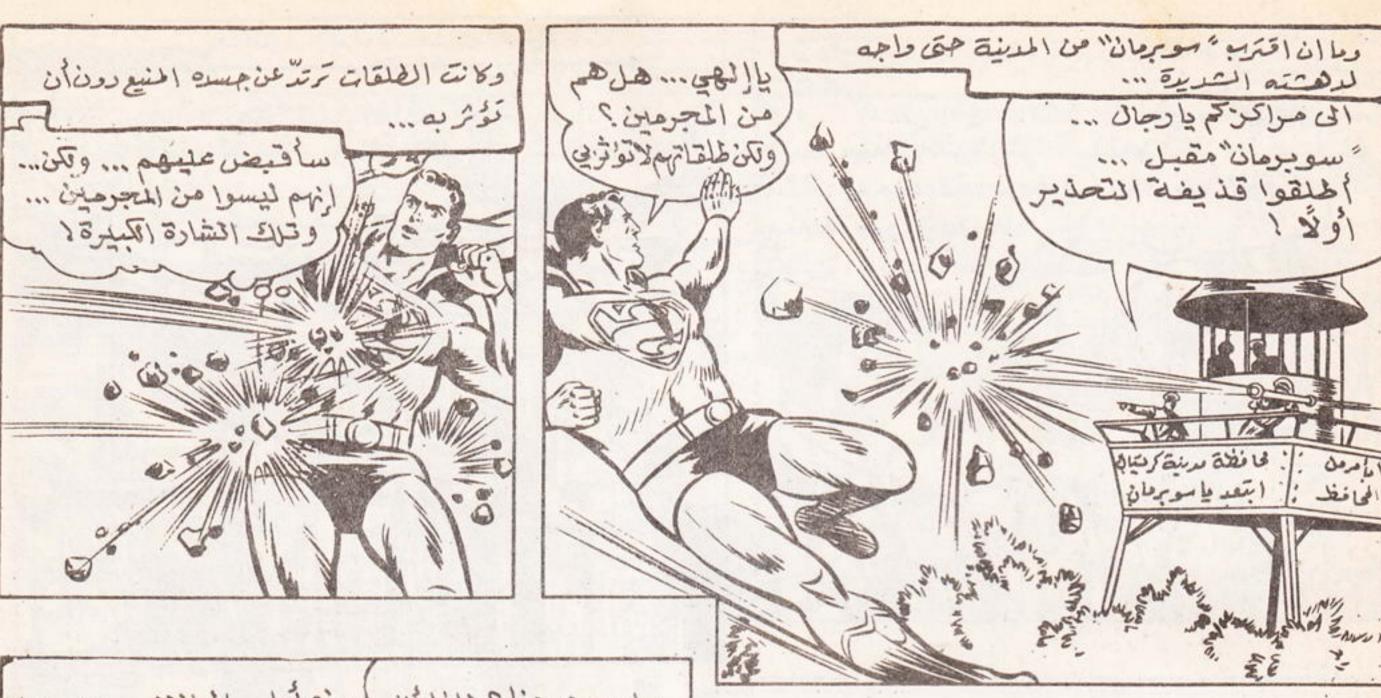




























































































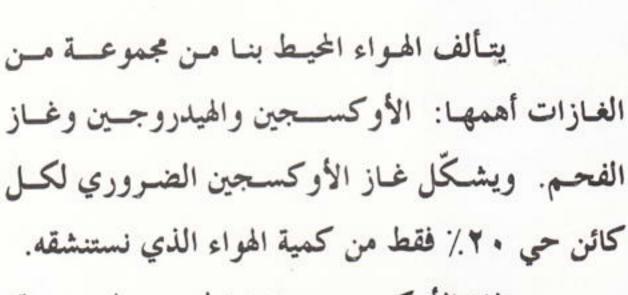








ماذا تعرف عن الهواء الذي يستنشقه الانسان؟



غاز الأوكسجين يساعد الجسم على حرق الدهون الزائدة. وتقوم الكريات الحمراء بحمل الأوكسجين الى أصغر خلية في جسم الانسان مما يؤدي الى تنشيط الجسم، وبالتالي تقوم كافة الأعضاء بعملها على الوجه الأكمل.

في الدقيقة الواحدة، يستنشق الانسان: ٢ ليترات من الهواء في حالة الراحة.

الهواية

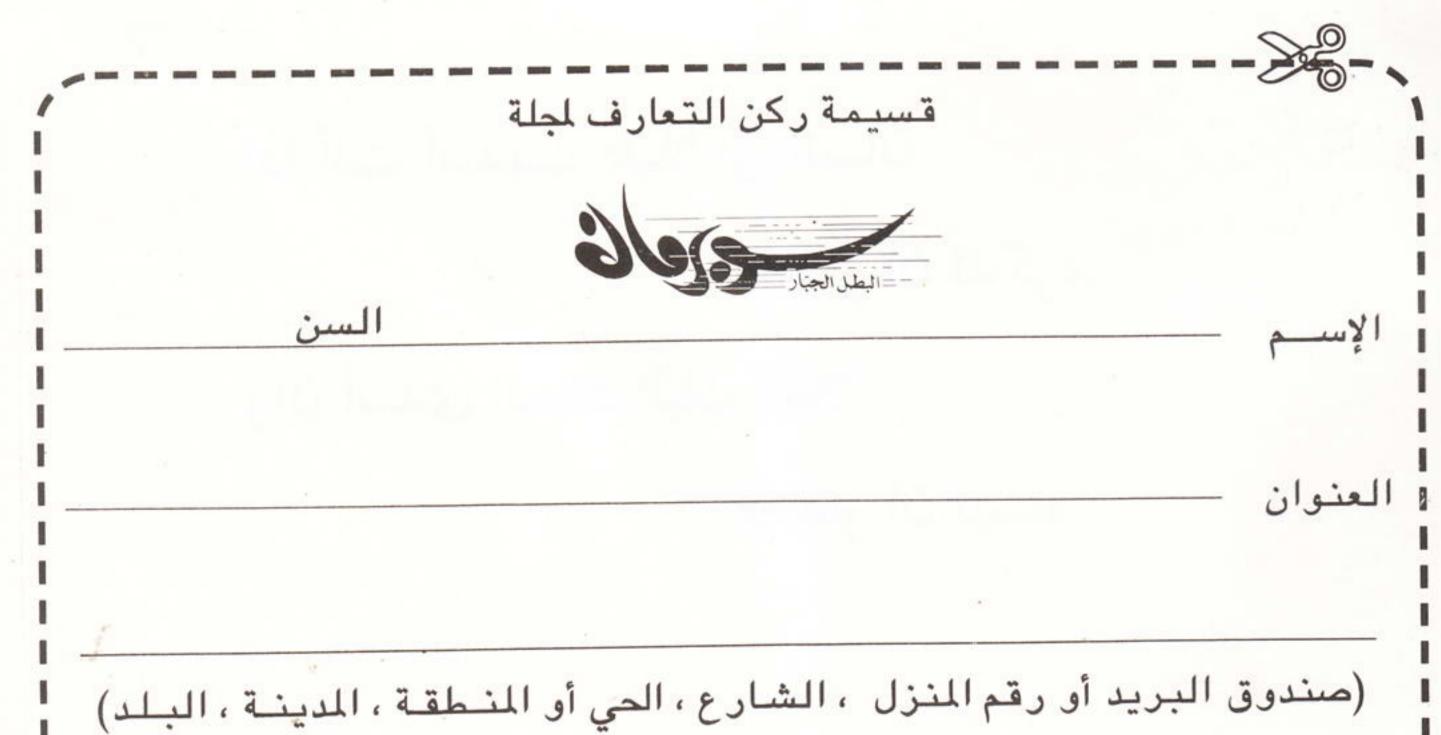


شخص أثناء الراحة



شخص يجسري شخص يجر بمصاعدا الجبل

- ١٥ ليترا من الهواء في حالة المشي.
- 25 ليترا من الهواء في حالة الجري.
- ٠٠ الى ١٠٠ ليتر من الهواء في حالة صعود الجبل.





من لم يحسن الى نفسه لم يحسن الى غيره. لم يحسن الى غيره. ابن المعنى

اذا أنت أسديت جميلا الى انسان الذكره، فحذار أن تذكره، فحذار أن تذكره، وان أسدى انسان اليك جميلا فحذار أن تنساه.